

Медико-профилактические науки

ID: 2015-05-977-T-4556

Тезис

Барегамян Л.А.

Альтернативные теории питания: лечебное голодание

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра гигиены медико-профилактического факультета

Научный руководитель: к.б.н. Логашова Н.Б.

В последние десятилетия активно обсуждаются альтернативные теории питания, которые не вписываются в рамки традиционных представлений, хотя и имеют глубокие исторические корни. В каждой из этих теорий есть рациональное зерно. Однако для выбора своей методики питания важно знать сильные и слабые стороны каждой из новых, так называемых альтернативных теорий питания.

Лечебное голодание. Представляет собой грамотно сбалансированные периоды голода и периоды восстановления. Врачи-диетологи считают, что только голодание ради здоровья оправдано и имеет смысл.

Вегетарианство. Согласно представлениям вегетарианцев, потребление животных продуктов противоречит строению и функции пищеварительных органов человека, способствует образованию в организме токсичных веществ, отравляющих клетки, засоряющих организм шлаками и вызывающих хронические отравления.

Концепция питания предков. В основу концепции положены представления о том, что современный человек унаследовал от своих далеких предков способность к определенному рациону питания - продуктам, не подвергнутым термической обработке.

Концепция раздельного питания. Согласно данной концепции, нельзя одновременно есть белковую и крахмалистую пищу: мясо, рыба, молоко несовместимы с хлебом и кашами.

Так же к альтернативным теориям питания относятся : концепция главного пищевого фактора, концепция индексов пищевой ценности, концепция "живой" энергии, концепция "мнимых" лекарств и концепция абсолютизации оптимальности.

Таким образом, вся история человечества связана с поиском и производством питания. При этом общество становится цивилизованным лишь тогда, когда, по крайней мере, часть населения обеспечена пищей и не отдает ее поискам все свои силы.

Ключевые слова: питание, концепция, рацион